POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, appelez le magasin où vous avez acquis ce produit. Préparez:

- Le NÚMERO DU MODÈLE de ce produit (HRCR91080).
- Le NOM de ce produit (HEALTHRIDER®).
- Le NÚMERO DE PIÈCE de la (les) pièce(s) (voir les pages 10 et 11 de ce manuel).
- La DESCRIPTION de la (les) pièce(s) (voir les pages 10 et 11 de ce manuel).

No. de Pièce 149080 R0998A

HEALTHRIDER®

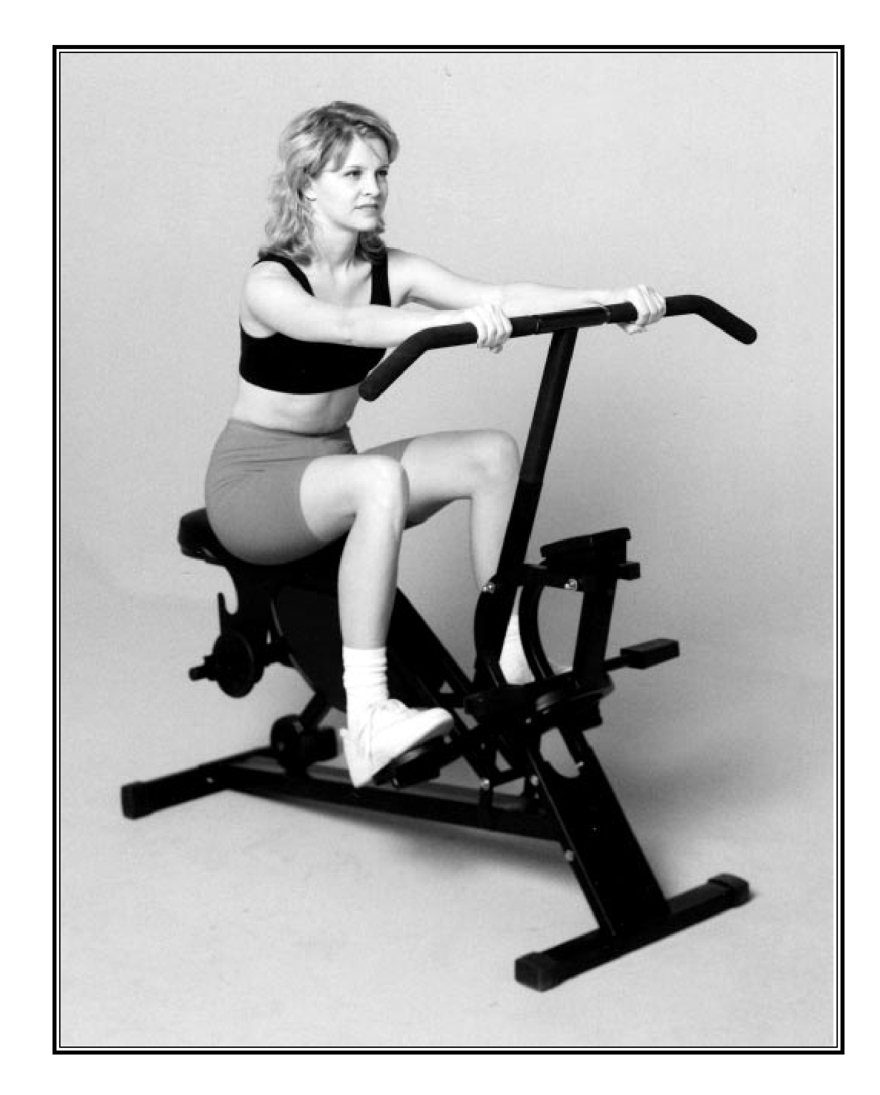
THE TOTAL BODY FITNESS MACHINE

N°. du Modèle HRCR91080
N°. de Série. ________________

Le numéro de série se trouve à l'endroit indiqué ci-dessous. Écrivez le numéro de série dans l'espace ci-dessus.

Autocollant du Numéro de Série

Demande de Brevet Déposée



ATTENTION

Veuillez lire attentivement tous les conseils importants ainsi que les instructions contenus dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Conservez ce manuel pour références ultérieures.

MANUEL DE L'UTILISATEUR

TABLE DES MATIÈRES

CONSEILS IMPORTANTS

AVIS IMPORTANT: Pour réduire le risque de blessure grave, veuillez lire les conseils importants suivants avant d'utiliser le HEALTHRIDER®.

1. **Lisez toutes les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser le HEALTHRIDER®.**
2. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de cet appareil soient correctement informés de toutes les précautions.**
3. **Le HEALTHRIDER® ne doit jamais être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 115 kg.**
4. **Gardez les enfants et les animaux domestiques éloignés de HEALTHRIDER® en tout temps.**
5. **Installez le HEALTHRIDER® sur une surface plane. Couvrez le sol sous le HEALTHRIDER® pour le protéger.**
6. **Inspectez et serrez régulièrement toutes les pièces du HEALTHRIDER®.**
7. **Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'appareil; évitez les vêtements amples qui pourraient se coincer dans le HEALTHRIDER®. Portez toujours des chaussures sport.**
8. **Le poids total de l'utilisateur et des différents poids utilisés ne doit pas excéder 136 kg.**
9. **Utilisez le HEALTHRIDER® seulement selon les usages décrits dans ce manuel de l'utilisateur.**
10. **Cet appareil est conçu pour être utilisé dans votre maison. Le HEALTHRIDER® ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**

AVIS IMPORTANT: Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse plus particulièrement aux personnes agées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultant de l'utilisation de ce produit.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—No. du MODÈLE HRCR91080

R0998A

LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle HRCR91080

No.	Qté.	Description
1	1	Cadre Principal
2	1	Cadre du Siège
3	1	Cadre du Bras de la Roue
4	1	Cadre de Pédale
5	1	Poignée du Bras Pivotant
6	1	Assemblage du Guidon avec Poignées Rembourrées
7	4	Ecrou de Serrage en Nylon M8
8	1	Selle de Poids
9	2	Bague de verrouillage
10	1	Bras de Liaison Long
11	1	Bras de Liaison Court
12	1	Support du Siège
13	2	Goupille de Pédale/Poignée
14	1	Axe du Siège
15	1	Assemblage de l'Axe de la Roue
16	1	Boulon de la Roue de M8 x 1.25”
17	1	Boulon de M8 x 1.375”
18	2	Boulon de M8 x 1.25”
19	1	Plaque Tampon
20	1	Siège
21	1	Panneau Protecteur Gauche
22	1	Panneau Protecteur Droit
23	2	Pédale Gauche
24	2	Pédale Droit
25	5	Embout du Cadre
26	1	Bague d'Espacement Tampon
27	1	Roue Caoutchouc

No.	Qté.	Description
28	1	Embout du Bras Pivotant
29	8	Bague Moyenne
30	4	Bague Courte
31	2	Poids de 1kg
32	1	Poignée Rembourrée du Milieu
33	2	Poignées Rembourrées
34	1	Panneau Protecteur Avant
35	1	Moniteur
36	1	Aimant avec Support
37	1	Bouton du Siège
38	1	Rondelle du Siège
39	2	Embout Carré de 1.25”
40	4	Embout Carré de 1”
41	4	Tampon de Pédale
42	4	Boulon de M12 x 1.25”
43	1	Boulon de Bouton du Siège
44	2	Boulon du Siège de M8 x 1.25”
45	10	Attache en Forme d'Arbre
46	1	Fermoir à Deux Extrémités
47	8	Embout de 3/8”
48	2	Embout Rond de 1”
49	6	Rondelle en Plastique
50	1	Embout de 1” x 2”
51	8	Rondelle Caoutchouc
52	2	Poids de 2kg
#	1	Manuel d'Utilisateur
#	2	Outil

Note: “#” Indique une pièce non-dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notifications. Pour commander des pièces de remplacement, référez-vous au dos du manuel.

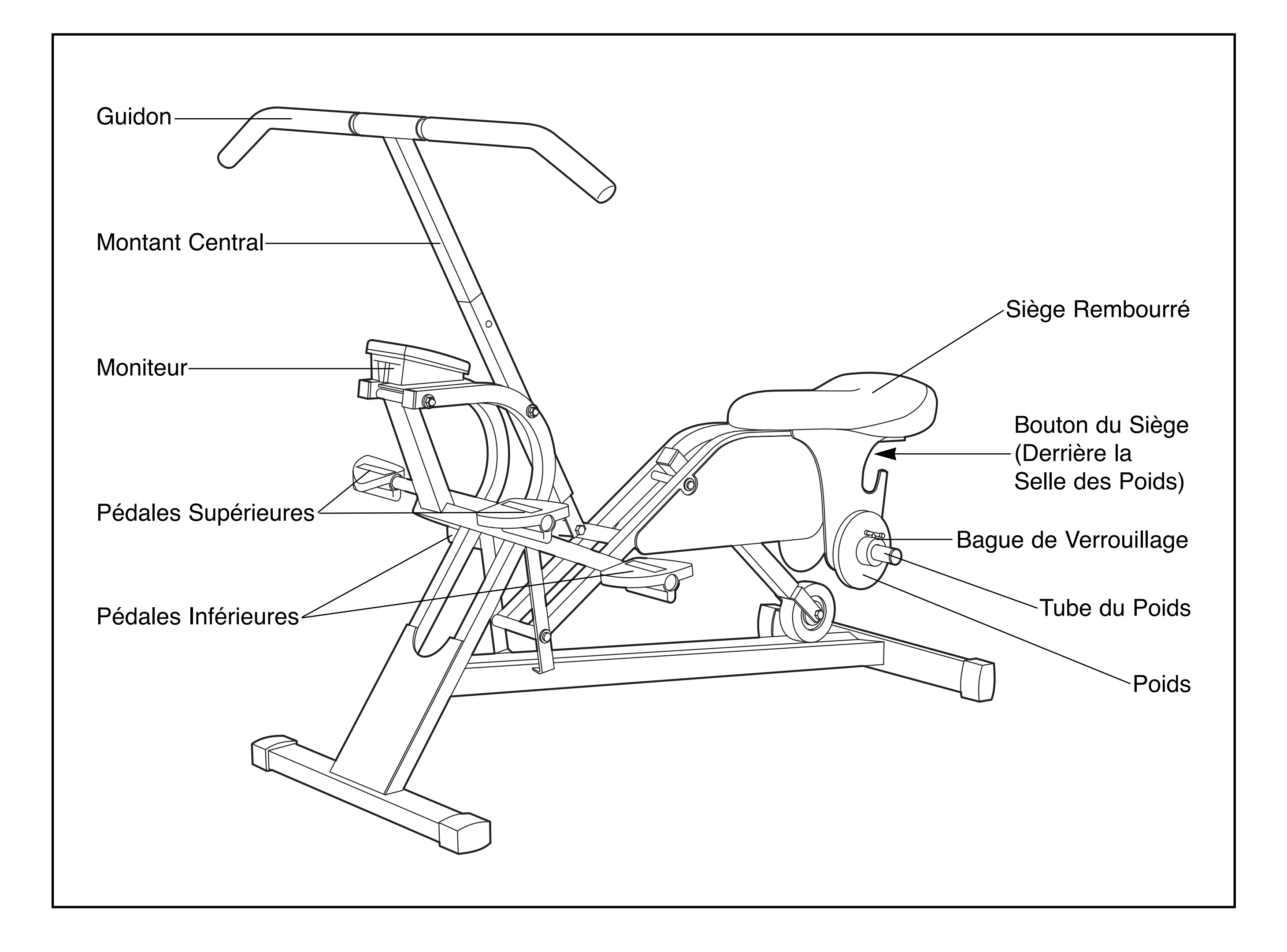
R0998A

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le HEALTHRIDER®. Le HEALTHRIDER® offre une forme unique d'exercices à faible impact qui permet de faire travailler à la fois la partie inférieure et supérieure de votre corps pour améliorer votre condition cardiovasculaire et votre tonus musculaire.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le HEALTHRIDER®. Si vous avez des questions concernant ce produit, contactez le magasin où vous avez l'acquis. Le numéro du modèle est le HRCR91080. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé au HEALTHRIDER® (référez-vous à la couverture de ce manuel).

Avant de lire d'avantage, veuillez prendre un moment pour vous familiariser avec les pièces identifiées dans le schéma ci-dessous.



ASSEMBLAGE

Avant de commencer l'assemblage, veuillez lire les informations et instructions avec attention:

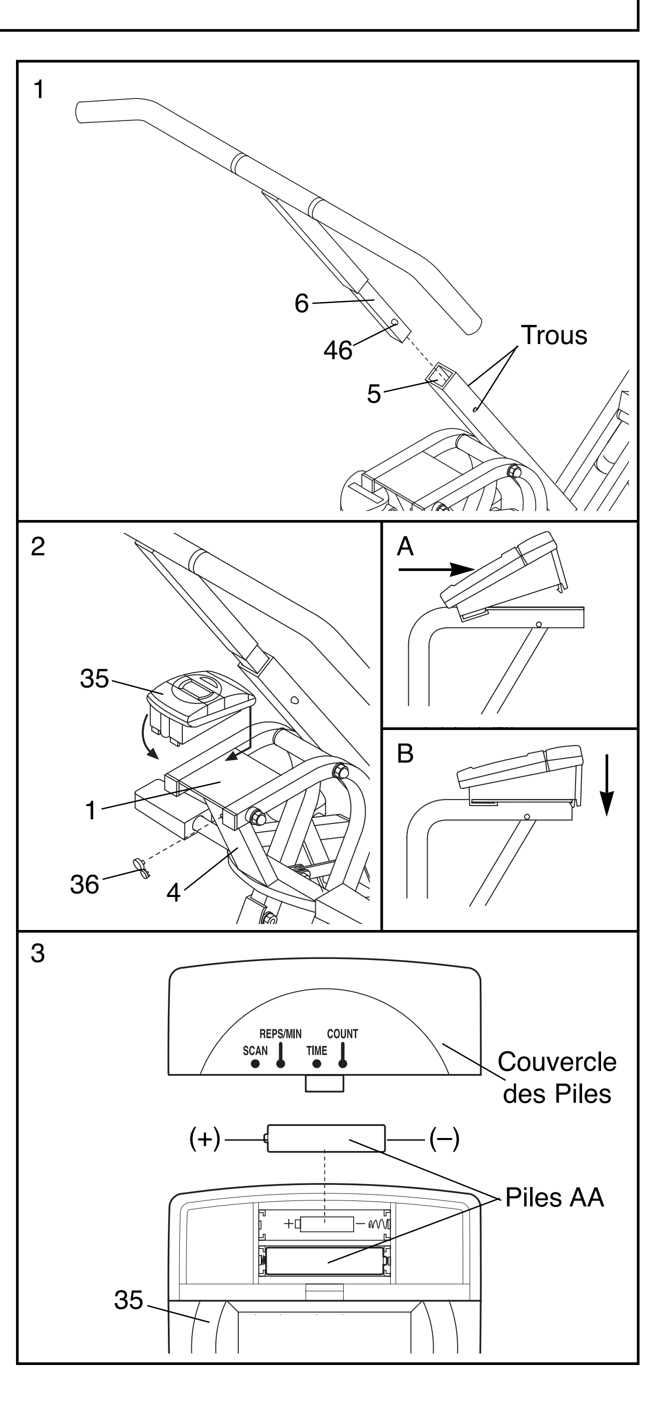
- Disposez toutes les pièces dans un endroit dégagé de tout encombrement et retirez tous les papiers d'emballage. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir fini l'assemblage.
- Lisez chaque étape d'assemblage avant de commencer.
- Durant l'assemblage, assurez-vous que toutes les pièces soient orientées comme indiqué sur les schémas.

1. Attachez le Guidon (6) au Poignée du Bras Pivotant (5) en détachant le Fermoir (46) et en insérant le Guidon dans Poignée le Bras Pivotant. Assurez-vous que le Fermoir est complètement inséré dans les trous du Bras Pivotant comme indiqué.

2. Enfoncez l'Aimant avec Support (36) dans le Cadre de Pédale (4) comme indiqué.

   Glissez le Moniteur (35) complètement dans le Cadre Principal (1) comme indiqué dans le dessin encadré A. Enfoncez le Moniteur comme indiqué dans le dessin encadré B jusqu'à ce qu'il soit bien en place.

3. Enlevez le couvercle des Piles du Moniteur (35). Insérez deux nouvelles piles "AA" dans le Moniteur. Identifiez les pôles négatifs (—) et les pôles positifs (+). Les pôles négatifs des piles doivent toucher les ressorts dans le compartiment des piles.



Pour Brûler de la Graisse (Fat Burn)

Pour brûler de la graisse de manière efficace, vous devez vous entraîner à une intensité relativement basse pendant une période de temps assez soutenue. Durant les premières minutes, votre corps puise son énergie des calories d'hydrate de carbone. Ce n'est qu'après quelques minutes d'exercices que votre corps commencera à puiser son énergie des calories de graisse. Si votre objectif est de brûler de la graisse, réglez votre allure de façon à ce que votre pouls corresponde au nombre inférieur de votre zone d'entraînement.

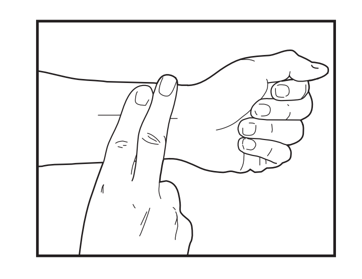
Pour Brûler une Quantité Maximale de Graisse (Max Fat Burn)

Pour brûler une quantité maximale de graisse, réglez votre allure de façon à ce que votre pouls corresponde au nombre du milieu dans votre zone d'entraînement lors de l'entraînement.

Exercices Aérobics (Aerobic)

Si votre objectif est d'améliorer votre système cardiovasculaire, vous devez faire des exercices "Aérobics." Les exercices aérobics requièrent de grandes quantités d'oxygène durant une période prolongée. Le coeur doit travailler plus pour faire circuler le sang vers les muscles et il en est de même pour les poumons qui doivent oxygéner le sang. Pour des exercices aérobics, réglez votre allure de façon à ce que votre pouls est près du nombre supérieur dans votre zone d'entraînement.

POUR MESURER VOTRE POULS



Pour prendre votre pouls, faites des exercices pendant au moins quatre minutes. Cessez ensuite vos exercices et placez deux doigts sur votre poignet comme illustré. Comptez vos pulsations durant six secondes et multipliez le nombre obtenu par 10 pour obtenir votre pouls. Par exemple, si vous comptez 14 battements au bout de six secondes, votre pouls est de 140 battements par minute. (Un compte de six secondes est utilisé parce que le pouls ralenti rapidement après que l'exercice soit interrompu.)

Ajuster votre allure jusqu'à ce que votre pouls soit au niveau désiré.

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Chaque entraînement devrait inclure les trois étapes suivantes:

Un Echauffement, qui dure de 5 à 10 minutes. Commencez lentement avec des mouvements contrôlés, ensuite faites des mouvement plus rythmiques pour augmenter la température du corps, les pulsations du coeur et la circulation. Ceci vous préparera pour votre entraînement.

Des Exercices dans la Zone d'Entraînement, qui comprennent 20 à 30 minutes d'exercices avec votre pouls dans votre zone d'entraînement. (Référez-vous au tableau à la page 8 pour consulter votre zone d'entraînement.)

Des Exercices de Retour à la Normale, qui comprennent 5 à 10 minutes d'étirements. Des séances d'étirements complètes évitent la contraction des muscles et d'autres problèmes qui surviennent après l'exercice. La séance d'étirement pour assouplir le corps est plus efficace immédiatement après l'exercice. Un retour à la normale accompli de manière correcte devrait vous laisser détendu et confortablement fatigué.

Fréquence des Entraînements

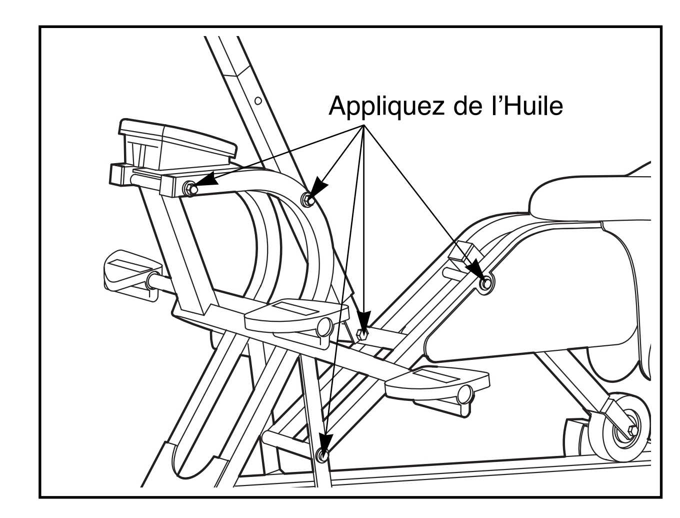
Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, faites trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois, vous pouvez entreprendre jusqu'à cinq entraînements par semaine si vous le désirez. Rappelez-vous que la clé du succès d'un programme d'exercice repose avant tout sur la régularité.

ENTRETIEN ET LOCALISATION D'UN PROBLÈME

Inspectez et serrez régulièrement toutes les pièces de HEALTHRIDER®. Gardez le moniteur loin des rayons directs du soleil sinon l'affichage peut être endommagé. Le HEALTHRIDER® peut être nettoyé avec un chiffon doux et humide. N'utilisez pas de solvants. Gardez tous les liquides loin du moniteur. Lorsque vous rangez le HEALTHRIDER®, enlevez les piles du moniteur.

COMMENT LUBRIFIEZ LE HEALTHRIDER®

Toutes les trois mois, une petite quantité d'huile à usage multiple doit être appliquée sur le HEALTHRIDER®. **Appliquez quelques gouttes d'huile entre les embouts des axes ou les écrous à tête ronde, et le cadre dans les locations indiquées à droit.** Assurez-vous d'appliquer l'huile sur chaque côté du HEALTHRIDER®.



COMMENT REMPLACER LES PILES

Si l'affichage du moniteur devient faible, les piles AA doivent être remplacées. Référez-vous à l'étape 3 dans la page 4 de ce manuel.

CONSEILS DE MISE EN FORME

Les exercices suivants vous aideront à organiser votre programme d'exercices. Rappelez-vous qu'une bonne alimentation et qu'un repos adéquat sont essentiels pour des bons résultats.

ATTENTION: Avant de commencer un programme d'exercices, veuillez consulter votre médecin. Ceci est tout particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou celles ayant déjà eu des problèmes de santé.

INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardiovasculaire, la clé pour obtenir les résultats désirés est de s'entraîner à une intensité correcte. Le niveau d'intensité correct peut être trouvé en utilisant votre pouls comme point de repère.

Le tableau ci-dessous montre le pouls recommandé pour brûler de la graisse (Fat Burn), pour brûler une quantité maximale de graisse (Max. Fat Burn) et pour les exercices aérobics (Aerobic).

Pour trouver le pouls adéquat pour vous, cherchez tout d'abord votre âge au bas du tableau (les âges sont arrondis par étape de dix ans). Ensuite trouvez les trois nombres dans les rectangles gris claires. Les trois nombres sont votre "zone d'entraînement". Le nombre inférieur correspond au pouls recommandé pour brûler de la graisse (Fat Burn); le nombre du milieu correspond au pouls recommandé pour brûler une quantité maximale de graisse (Max Fat Burn); le nombre supérieur correspond au pouls recommandé pour les exercices aérobics (Aerobic).

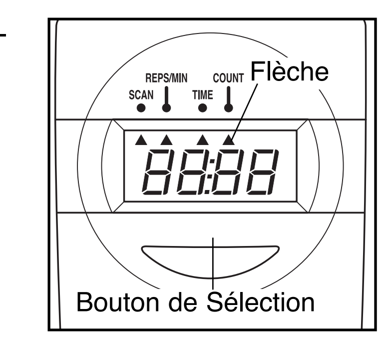
HEART RATE TRAINING ZONES

BPM / Age	20	30	40	50	60	70	80	
	165							Aerobic
	145	155						Max Fat Burn
	125	138	145					Fat Burn
		120	130	140				
			115	125	130			
				110	118	125		
					105	110	115	
						95	103	
							90	

AJUSTEMENTS ET FONCTIONNEMENT

DESCRIPTION DU MONITEUR

Le moniteur offre quatre modes qui vous donnent instantanément des renseignements sur votre entraînement:



- Répétitions par minute (Reps/Min)—Affiche votre allure en répétitions par minute.
- Temps (Time)—Ce mode affiche la durée de temps pendant laquelle vous vous êtes exercé. Note: Si vous vous arrêtez pendant 10 secondes ou plus, le mode temps s'arrêtera jusqu'à ce que vous repreniez votre entraînement.
- Compte (Count)—Ce mode affiche le nombre total de répétitions que vous avez effectués, jusque 9'999. Ce chiffre atteint, l'affichage se remettra à zéro et continuera à compter.
- Balayage (Scan)—Ce mode affiche les répétitions/min, temps, et compte, pendant à peu prés 6 secondes, dans cycle continu.

COMMENT UTILISER LE MONITEUR

1. Pour allumer le moniteur, appuyez sur le bouton de sélection ou commencez simplement votre entraînement.

2. Sélectionnez le mode désiré:

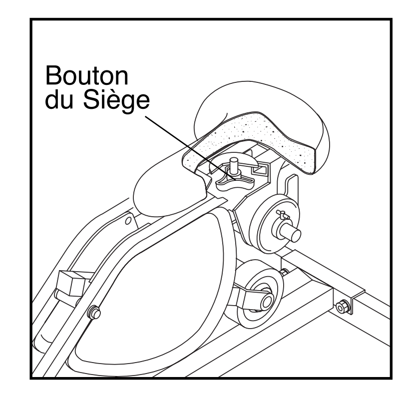
   Pour sélectionner les modes répétitions/min, temps où compte, appuyez le bouton de sélection plusieurs fois jusqu'à ce qu'une flèche indique le mode désiré. Assurez-vous que la flèche n'indique pas le mode balayage.

   Pour sélectionner le mode balayage appuyez le bouton de sélection plusieurs fois jusqu'à ce qu'une flèche indique le mode balayage. Une seconde flèche indiquera quel mode est actuellement affiché.

   Pour remette à zéro les modes temps et compte appuyez pendant deux secondes le bouton de sélection.

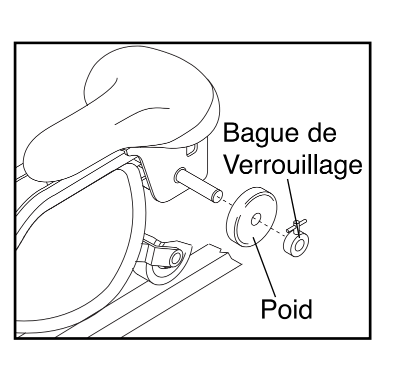
3. **Le moniteur peut s'allumer et s'éteindre automatiquement.** Si les pédales ne sont pas déplacées et le bouton de sélection n'est pas appuyé après quatre minutes le moniteur s'éteindra automatiquement pour conserver les piles.

AJUSTEMENT DU SIÈGE



La position du siège peut être ajustée pour chaque utilisateur. Pour ajuster le siège, dévissez le bouton sous le siège. Ensuite placez le siège dans la position désirée et reserrez le bouton pour garder le siège en place. Pour savoir si le siège est placé correctement, asseyez-vous sur le siège et tirez le guidon le plus proche possible de votre estomac. Vos jambes devraient être presque droites, mais vos genoux devraient être légèrement fléchis, ne les tendez pas complètement.

POUR AJOUTER ET ENLEVER LES POIDS DU TUBE DE POIDS



Le HEALTHRIDER® comprend une barre pour vous permettre d'intensifier vos exercices en ajoutant des poids. Pour ajouter des poids, glisser le nombre de poids désiré sur la barre Sécurisez les poids avec les bagues de verrouillage. **Note: Placez un nombre égal de poids de chaque côté de la barre. Le poids total de l'utilisateur et des poids utilisés ne devrait pas excéder 136 kg.**

MARCHE À SUIVRE DES EXERCICES

Il est essentiel de savoir comment utiliser le HEALTHRIDER® correctement pour exécuter avec succès vos exercices. Sur les pages suivantes se trouvent des photos de différentes positions que vous pouvez exécuter pour obtenir de meilleurs résultats et bénéficier du HEALTHRIDER® le plus possible.

Nous vous offrons aussi les renseignements suivants pour vous aider à accomplir le meilleur entraînement possible:

- Pour un bon échauffement commencez toujours chaque séance d'exercice dans la position standard.

- Vous devriez pouvoir sentir que vous vous penchez ou que vous pivotez avec les hanches et non avec le dos. N'arquez pas votre dos lorsque le guidon s'éloigne de vous.
- Placez la plante de votre pied au centre de chaque pédale.
- Amenez toujours le guidon le plus proche possible de votre estomac ou de votre cage thoracique. Si l'entraînement physique est nouveau pour vous, ne poussez pas le guidon trop vers l'avant durant les premières semaines de votre programme d'exercices. Lorsque votre dos devient plus fort et plus souple, laissez le guidon aller plus en avant pour augmenter la portée du mouvement.
- Changez la position de vos mains ainsi que la position de vos orteils fréquemment pour ajouter de la variété à votre entraînement.
- Les pouces peuvent être placés le long des index ou peuvent envelopper le guidon. Changez la position des pouces durant chaque entraînement pour une meilleure endurance des avant-bras.

1 LA POSITION DE DÉPART POUR L'ENTRAÎNEMENT

Nous vous recommandons de commencer chaque séance d'entraînement dans cette position. Cette position vous offre un bon équilibre pendant les exercices d'échauffement. Ceci permet aussi d'accentuer l'impact sur la partie supérieure et inférieure de votre corps. Changez l'intensité en tirant d'avantage avec les bras ou en poussant plus avec vos jambes. Gardez votre dos bien droit en tout temps. Changez aussi (durant l'entraînement) la position de vos mains pour isoler certains muscles. Par exemple, éloignez vos mains l'une de l'autre. Ceci permettra de tonifier vos épaules. Placez vos mains l'une près de l'autre (comme indiqué) et l'effort physique s'accentuera sur les triceps. Pour travailler vos biceps, orientez vos mains, proche l'une de l'autre, les paumes tournées vers le plafond.

Muscles affectés: Tous les groupes de muscles



2 ROULEMENT DES POIGNETS

Lorsque votre force augmente, vous aurez le défi d'affermir vos avants bras plus amplement. Utilisez le guidon avec les mains dans la position éloignée ou rapprochée. Lorsque vous amenez le guidon contre votre estomac, faites rouler vos articulations des doigts en avant, sans-à coups.

Muscles affectés: Les muscles de l'avant-bras



3 POSITION DU MONTANT CENTRAL

Placez vos mains, comme indiqué, l'une au-dessus de l'autre sur le montant central. Exécutez dix répétitions. Changez la position des mains et exécutez le même nombre de répétitions. Pour plus d'effort, utilisez qu'une main à la fois.

Muscle affectés: Biceps et Poitrine



4 ORTEILS DROITS

Placez la plante de chaque pied au centre de chaque pédale. Pointez vos orteils vers l'avant, ramenez ensuite un peu vos pieds en gardant les orteils pointés vers l'avant et le talon vers le bas. Ceci tonifie les jambes. Commencez à vous exercer pendant quelques minutes à chaque séance d'entraînement et graduellement augmentez la durée des exercices.

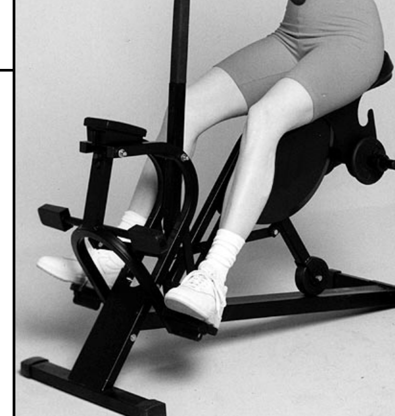
Muscles affectés: Le devant des jambes et les Mollets



5 ORTEILS TOURNÉS

La direction de vos orteils varie l'intensité de votre entraînement. Si vos orteils sont tournés vers l'intérieur, l'effort des répétitions s'accentuera sur l'extérieur des mollets. Si vos orteils sont tournés vers l'extérieur, l'effort des répétitions s'accentuera sur la partie intérieure des mollets. Pour tonifier l'intérieur de vos cuisses tournez vos orteils à l'extérieur et espacez vos genoux. Quelque soit la position des orteils que vous choisissiez gardez toujours la rotule du genoux alignée avec vos orteils.

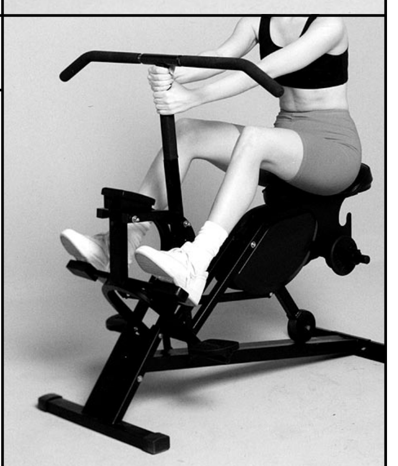
Muscles affectés: Mollets et Cuisses



6 PARTIE SUPÉRIEURE DU CORPS

Placez vos pieds sur les pédales supérieures et choisissez une des positions.

Muscles affectés: Bras, Partie Supérieure du Dos, et Poitrine



7 PARTIE INFÉRIEURE DU CORPS

Tenez-vous au montant central comme indiqué et placez vos pieds sur les pédales inférieures. Pour tonifier vos abdominaux, contractez-les lors de l'exercice.

Muscles affectés: Abdomen, Jambes, et la Partie Inférieure du Dos

